

## SHIATSU ist...

eine, ursprünglich aus Japan stammende, körperbasierte Behandlungsmethode die ganzheitlich ausgerichtet ist und wirkt.

**Körperbasiert**, weil ich durch achtsame Berührung, Akupressur (punktuell und großflächig) und Bewegung (Dehnung, Gelenk-Rotation) mit dem Körper arbeite oder noch spezifischer benannt: mit deinem Körper in einen Dialog trete.

**Ganzheitlich**, weil ich nicht nur mit dem „Körper“ arbeite sondern über den Körper in Kontakt trete mit dir als ganzem Menschen, der nicht nur aus Körper, sondern aus einem Zusammenwirken von Körper, Geist, Psyche und Seele besteht. Mit der spezifischen Art der Berührung im Shiatsu, höre ich deinem Körper und darin deinem ganzen Wesen im Hier und Jetzt zu.

Die Art der Berührung wirkt stimulieren auf den Vagus Nerv, wodurch sich das Nervensystem reguliert. Das wirkt sich Ausgleichend auf die inneren Organe aus (Herzfrequenz, Blutdruck, Atem, Verdauungsvorgänge und Stoffwechsel, ...) und hilft dem Geist zur Ruhe zu kommen. Hierdurch werden Körper und Psyche in ihrer Selbstregulation und Resilienzfähigkeit unterstützt. Auf körperlicher Ebene werden Heilungs- und Lösungsprozesse unterstützt und auf psychisch-mentaler Ebene dürfen wir Erkenntnis und Bewusstsein darüber erlangen, worum es geht. Auch hier dürfen wir unsere individuelle „Lösung“ erkennen. Wir kommen in Kontakt mit uns selbst und dürfen der Weisheit unserer Körper-Geist-Seele Einheit lauschen.

### **Der unmittelbare Effekt einer Shiatsu-Behandlung kann für dich sein:**

- Lösen körperlicher Verspannung
- Zur Ruhe kommen des Geistes, einen Zustand der Tiefenentspannung erfahren
- Dich genährt und aufgetankt oder auch „wie neu geboren“ fühlen
- Einen Zustand der Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und des Friedens erfahren
- Bei dir ankommen, innerlich geklärt fühlen, Bewusstsein über Dich und deinen Körper

**Langfristig** wirkt sich Shiatsu positiv auf die Fähigkeit zur Selbstregulation von Körper und Psyche aus und kann dich in deinem individuellen Anliegen - deine Gesundheit, deinen Alltag und deine Lebensthemen betreffend - begleiten. Es wird die Gesunderhaltung und das ausgleichende Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele unterstützt. Darin folgt Shiatsu dem Salutogenetischen Ansatz, was bedeutet, das wir den Körper nicht erst krank werden lassen wollen um dann die Krankheit zu „beseitigen“ sondern danach fragen und darin unterstützen, was wir brauchen, damit unser ganzes System zur eigenen Gesunderhaltung fähig ist und bleibt.



Eine Behandlung dauert 60-70min und findet am Boden auf dem Futon statt.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Helena Steurer

GSD-zertifizierte Shiatsu-Praktikerin

Fortbildungen in Se-ki, Movement Shiatsu und Clean Language